

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

健康教育进万家:

学看化验单(十)

——从化验单预测糖尿病

身体干燥的四大原因和对策

食用油品质的衡量和挑选原则

本刊特稿:

中医健脑多面谈

特别报道:

把好“手部 呼吸 食品”卫生关

科学防控 H7N9 禽流感

本期关注:

我的健康我做主 合理营养是关键



ISSN 1006-9038



2013年 **2** 期

Vol. 19 No. 2



定价: 6.50元 邮发代号: 22-244

中医药知识宣传普及项目

万方数据

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2013年4月第19卷第2期



主管

山西省卫生厅

主办

山西医药卫生传媒集团有限责任公司

协办单位

山西省防治艾滋病工作委员会办公室
山西省第二人民医院肾透析中心

社长兼总编

董海原

责任编辑

冀俊虎

编辑出版

健康向导编辑部

出刊日期

双月 20 日

通信地址及邮编

山西省太原市广场收投分局
010029 信箱 (030001)

杂志社电话

(0351) 4155095 4155062

电子邮箱

jkxdnew@163.com

网址

<http://www.sxyxqk.com>
<http://www.sxyxqk.cn>
<http://www.sxyxqk.com.cn>

广告经营许可证号

1400004000023

中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038
CN 14-1211/R

邮发代号

22-244

订阅

全国各地邮政局

印刷

太原市元宏印业有限公司

发行

山西省邮政报刊发行局

零售价

6.50 元

本刊稿件一经采用,即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授予本刊。以上授权作品的稿酬在作品发表时一次性给付。若有异议,请在来稿时声明。

万方数据

目次

健康教育进万家

- | | |
|----------------------------|-----|
| 4 学看化验单(十)
——从化验单预测糖尿病 | 黄立坤 |
| 6 身体干燥的四大原因和对策 | 范志红 |
| 8 食用油品质的衡量和挑选原则 | 何丽 |
| 10 做健康 长寿 幸福的女人
女性养生(六) | 冯五金 |
| 12 想不快乐都不行(三) | 赵仲龙 |
| 15 中医健脑多面谈 | 王维峰 |

本刊特稿

本期关注:

我的健康我做主 合理营养是关键

本刊编辑部

专家论病

- | | |
|------------------------|-----|
| 19 怎样给孩子合理补钙 | 宋铁玎 |
| 20 外科患者手术前后不容忽视的营养补充方法 | 李惠明 |
| 22 您知道吗 肥胖也可能缺营养 | 于康 |
| 24 小心 B 族维生素缺乏影响您的健康 | 都梁 |
| 26 高血压肥胖患者须改善膳食及生活习惯 | 肖桂珍 |
| 28 科学补碘 健康相伴 | 管梁 |
| 30 维生素 D 缺乏 您了解多少 | 冯一 |
| 34 营养性缺铁性贫血的诊疗及保健 | 于丽敏 |
| 36 眼睛干燥不适 谨防维生素 A 缺乏作祟 | 杨发明 |

日常保健

- | | |
|------------------------------|-----|
| 21 营养健康: 菜叶也是宝 | 张军锋 |
| 38 维生素 E 的相关知识介绍 | 王炳彦 |
| 39 食品营养与健康 | 曲博 |
| 29 我国四成儿童铝摄入量超标
膨化食品是主要来源 | 唐建 |

医疗资讯



特别报道

40 把好“手部 呼吸 食品”卫生关
科学防控 H7N9 禽流感

董海原 王炳彦

专家来了

42 肥胖的针灸疗法

杨 静 牛庆强

43 新生宝宝的日常护理方法

席卫平 张伟利

健康理念

44 关于糖 我们需要更多的了解

于 康

46 加入“走班族” 迈向健康生活

毛 敏

47 牙线洁齿益处多

曹 维

48 呵护宝宝健康 清洁玩具很重要

龚 珍

49 泡脚出汗部位预示您的健康状况

韩 玉

50 盘点关于保健品的六个认识误区

寇林元

51 今天您睡好了吗

陈永丽

防病治病

52 您了解自身免疫性肝炎吗

孙凤霞

53 哮喘患者在饮食调养中应注意的问题

凌建春

59 老年人防治腿抽筋有对策

郭旭光

生活妙招

32 营养不够 全身遭罪

静 宜

32 方便筷子的三大危害

谭 敏

32 食物鲜为人知的功效

微 微

33 请您慎用滴眼液

冬 芹

33 营养师教你吃坚果

毛 毛

33 女性春季需防尿道炎

李 梅

艾滋病健康教育

54 艾滋病感染者就医“手术难”

王艳军 董海原

祖国医药

56 推拿疗法治疗小儿咳嗽 哮喘 腹泻

孙德仁

58 百草回春之季 警惕百病发作

魏国峰

饮食保健

23 脑卒中患者的饮食保健

姚爱娜

31 找好豆腐“搭档” 更好吸收营养

梁兵强

60 山西乡土特色之红枣

冀俊虎

乡村卫生园地

62 预防食物中毒的方法

杨 剑

63 厨具使用九大禁忌

常志芳

运动健身

45 五种跑姿易伤身

陈 强

64 健身运动七个小提示

蔡 杨

互动平台

64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

